



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum
Avdeling for folkehelsefag

Esther M. Kiplesund

Bacheloroppgave

Hvordan kan kroppsøving motivere eleven til livslang bevegelsesglede?

How can physical education promote lifelong joy of movement?

Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag

2014

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket

JA ☐ NEI ☐

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA ☐ NEI ☐

Sammendrag

Forfatter

Esther Margrethe Kiplesund

Oppgavetittel

Hvordan kan kroppsøving motivere eleven til livslang bevegelsesglede?

Problemstilling

Hvordan kan faget kroppsøving motivere eleven til livslang bevegelsesglede?

Teori

Teorien omhandler hovedsakelig motivasjon for fysisk aktivitet blant ungdom, indre og ytre motivasjon, selvbestemmelsesteori og flowteori. Jeg har sett på helseperspektivet at fysisk aktivitet og hvilken rolle kroppsøvingslæreren kan påvirke elevene.

Metode

Jeg benyttet meg av litteraturstudie i denne oppgaven og jeg valgte å bruke til sammen tre vitenskapelige artikler basert på internasjonal forskning.

Resultater

De tre vitenskapelige artiklene presenteres og studienes formål, metode og resultater blir belyst.

Diskusjon

Vitenskapelige artikler og teori settes opp i mot hverandre og diskuteres. Faktorer som elevmedvirkning, selvbestemmelse, støtte fra lærere & foreldre/foresatte og eleven selv vil være i fokus.

Konklusjon

Forskning viser at elevens behov for støtte og oppmuntring til fysisk aktivitet er viktig, men det er likevel elevens selvbestemmelse som er den avgjørende faktor for elevens motivasjon.

Forord

Da jeg først startet på Høgskolen i Hedmark, virket det veldig lenge til vi skulle skrive bacheloroppgaven, men du verden som tiden flyr! Jeg har vært med på en lærerik reise gjennom tre år som har gått veldig raskt når jeg ser tilbake på alt jeg har opplevd. Da jeg skulle bestemme meg for tema for oppgaven, tok det ikke lang tid før jeg slo meg til ro med motivasjon. Dette er noe jeg som fremtidig kroppsøvlingslærer kommer til å dra nytte av å vite mer om, da jeg for mine elever ønsker å skape motivasjon for å være fysisk aktive utover kroppsøvlingsundervisningen. Prosessen i sin helhet har vært veldig krevende og jeg har lært mye om meg selv, blant annet at jeg ikke var så strukturert og disiplinert som jeg gjerne skulle ønske. Det har vært vanskelig å holde fokus til tider, men min hjelpsomme veileder, Kjersti Mordal Moen, har vært en stor motivasjonsfaktor for meg gjennom regelmessige veiledningstimer. Prosessen har også vært veldig givende og lærerik, da jeg har tilegnet meg mye ny kunnskap. Jeg ante ikke at temaet var så omfattende som jeg oppdaget, men dette trigger jo nysgjerrigheten i meg dette og. For hva annet det er å finne der ute i litteraturverdenen når jeg allerede har lært så mye?

Jeg håper oppgaven min er interessant og vekker nysgjerrigheten hos leseren og at den oppfattes som oversiktlig.

Jeg har fått mye hjelp gjennom denne perioden, og det er noen jeg synes fortjener en ekstra takk. Først og fremst vil jeg trekke frem veilederen min, Kjersti Mordal Moen. Denne dama har gitt meg mye god konstruktiv tilbakemelding og hjulpet meg når jeg har følt meg på villspor. Hun har vært min inspirasjonskilde nummer én. Mine medstudenter og venner må også ha en stor takk da disse har vært med å støttet meg og gitt meg idéer og tips gjennom store deler av prosessen, både med faglig input og lange diskusjoner.

Mine foreldre har vært veldig gode samtalepartnere som har gitt meg mye hjelp og veiledning når motet har vært nede og skrivesperra har slått rot. De har stilt spørsmål som har fått meg til å reflektere og fått meg inn på riktig spor igjen.

Til slutt vil jeg så gjerne takke kjæresten min som har utholdt lange telefonsamtaler hvor jeg har drøftet oppgaven med meg selv, med han som lytter. Dette krever stor tålmodighet som jeg er evig takknemlig for.

Tusen takk!

Elverum, mai 2013.

Innhold

Sammendrag

Forord

1.0 Innledning	5
1.1 Bakgrunn for valg av tema	5
1.2 Avgrensing av oppgaven	6
1.3 Oppbygging av oppgaven	6
2.0 Teori	8
2.1 Læreplanen	8
2.1.1 Formålet	8
2.2 Fysisk aktivitet i dag	9
2.2.1 Psykiske helseutfordringer	9
2.3 Motivasjon	10
2.4 Self-determination theory	12
2.5 Flow theory	12
3.0 Metode	15
3.1 Hva er metode?	15
3.2 Valg og begrunnelse for metode	15
3.3 Validitet og reliabilitet	16
3.4 Inklusjons- og eksklusjonskriterier og søkeprosessen	17
4.0 Resultat	20
5.0 Diskusjon	22
6.0 Konklusjon	25
Litteraturliste	26

1. INNLEDNING

Overskrifter som; ”hvert tredje barn hater gym” og ”en av tre elever hater gym” pryder sidene på VG nett og aftenposten 24. September 2013 (Aftenposten, 2013 & Ertesvåg, 2013). Hva kan være årsaken til dette, og hvordan kan motivasjon i kroppsøving bidra til å snu denne trenden?

Jeg vil vise til forskning som er gjort på dette område, og fokusere på verdens fremtid – dagens ungdom. Jeg vil gå dypere inn på hva vi som kroppsøvingslærere må være bevisste på i forhold til å motivere elevene til hva som er hensikten med faget – en aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede (Udir, 2013). Det har lenge vært en debatt i bladet Kroppsøving hvor flere aktører har sagt sitt om hvor vidt kroppsøvingen faktisk bidrar til å gi elevene en aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Jon Haarberg (Kroppsøving, 2010) poengterer at kroppsøving ikke bare skal gi gode opplevelser, men gode opplevelser som kan føre til en ”helsefremmende livsstil”, dette vil også virke inn på individets psykiske velvære (Psykisk helse i skolen, s.a.). Det er også hensiktsmessig å nevne at legemidler og piller av ulike slag er mer utbredt i samfunnet enn tidligere (Eraker & Snekvik, 2013; Norland, 2008), og at fysisk aktivitet er desto viktigere da dette kan forebygge mange sykdommer og lidelser (Slapgaard & Skogen, s.a.). Jevnlig fysisk aktivitet er sannsynlig å kunne gi helsegevinster som varer livet ut (ibid).

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Motivasjon for faget kroppsøving er et tema som engasjerer meg som fremtidig kroppsøvingslærer. Jeg ønsker å motivere elevene til å være aktive utover de obligatoriske kroppsøvingstimene, da kroppsøving er et fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2012). For å komme nærmere målet mitt om å være en best mulig lærer, ønsker jeg å grave dypere i søken etter kunnskap om hva som motiverer ungdommen til økt aktivitet slik at jeg kan være det bevisst når jeg skal ut og komme i kontakt med elevene.

På bakgrunn av dette har jeg kommet frem til følgende problemstilling for min bacheloroppgave; ”hvordan kan kroppsøving motivere eleven til livslang bevegelsesglede?”

1.2 Avgrensning av oppgaven

På bakgrunn av problemstillingen og tidsrammer har jeg valgt å avgrense oppgaven, da dette er et vidt tema. Jeg vil gå dypere inn på selvbestemmelsesteori, indre og ytre motivasjon, lærerrollen og hvilke mentale og fysiske helsegevinster elevene kan oppnå ved å være fysisk aktive. I diskusjonskapittelet vil det ikke fokuseres på helseperspektivet, da den røde tråden gjennom denne oppgaven er elevens motivasjon for fysisk aktivitet. Hvilke faktorer som er de største for elevens motivasjon for fysisk aktivitet vil være i fokus og det vil da fokuseres mest på kroppsøvlingslæreren, foreldre/foresatte, eleven, elevmedvirkning og selvbestemmelsesteorien.

Da jeg baserer min oppgave på andres forskning og litteratur, har jeg begrenset søket til å gjelde ungdomsskoleelever og videregående elever. Dette fordi det er gjort mye forskning på dette området og det vil derfor gi meg mange varierte resultater å diskutere.

1.3 Oppbygging av oppgaven

Oppgaven presenterer først teori som er relevant for problemstillingen. Den tar utgangspunkt i hva læreplanen forteller om faget og hva formålet med faget er. Videre presenterer oppgaven ulike typer helsegevinster som kan oppnås gjennom å være fysisk aktiv, med vekt på menneskets mentale helse. Motivasjon er den røde tråden i oppgaven og blir derfor gått dypere inn på. Hva er motivasjon og hvordan kan viten om motivasjon inspirere elevene, samt definisjoner på indre og ytre motivasjon. Videre presenteres selvbestemmelsesteorien som går på elevens selvbestemte motivasjon og "flow theory"; en modell som brukes for å forstå elevens motivasjon eller mangel på motivasjon i undervisning. Metodekapittelet tar for seg å definere *hva* metode er og hvilken metode som er valgt for denne oppgaven. Det defineres og presenteres to begreper, validitet og reliabilitet, og går til slutt inn på hvilke eksklusjons- og inklusjonskriterier som er satt for valg av vitenskapelige artikler, samt en gjennomgang av søkeprosessen.

Resultatkapittelet presenterer tre internasjonale artikler som omhandler elevens motivasjon i kroppsøving. Formål med studiene, metode og resultat er beskrevet og dette tas videre til diskusjonskapittelet hvor de drøftes opp i mot teori. I diskusjonskapittelet ses resultater fra tidligere forskning i forhold til relevant teori og i forhold til problemstillingen om livslang bevegelsesglede. Likheter mellom teori og resultater vil fremheves og hva som er sentralt for

indre motivasjon og selvbestemmelse for fysisk aktivitet. Hvilke faktorer som er de mest sentrale for motivasjon for fysisk aktivitet blir belyst og diskutert.

Som avslutning legges det frem hvilke faktorer som antas viktigst og mest sentrale for elevens livslange bevegelsesglede. Ulike komponenter som foreldre/foresatte, kroppsøvlingslærere og eleven selv og hans/hennes egne avgjørelser.

2. TEORI

Teorikapittelet vil omhandle teori som er relevant for problemstillingen. Her legges det mest vekt på hva læreplanen forteller om kroppsøvingsfaget og dets formål, det psykiske helseperspektivet vil belyses og teori om motivasjon blir gjennomgått. Til slutt i dette kapittelet presenteres selvbestemmelsesteorien og flowteorien.

2.1 Læreplanen

Læreplanen forteller at kroppsøving er et ”allmenndannende fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede” (Utdanningsdirektoratet, 2012). Faget lærer elevene å sanse, oppleve, lærer og skaper med kroppen som instrument. Da dette foregår i form av ulike aktiviteter; lek, idrett, dans og friluftsliv, er dette en naturlig og viktig arena for elevenes tilegning av fairplay og respekt for hverandre (Helse- og omsorgsdepartementet, 2002, kapittel 4.1). Hovedområdene i kroppsøving for 8.-10. klasse består av idrettsaktivitet, friluftsliv og trening og livsstil. Dette vil sikre at elevene får flere en mer variert undervisning. Hovedområdet idrettsaktivitet omfatter et bredt spekter av idretter, dans og andre aktiviteter hvor bevegelse står i fokus. Det skal legges vekt på aktiviteter som er tilpasset elevenes forutsetninger. Organisert aktivitet, åpen aktivitet og eksperimentering står sterkt innen idrettsaktivitet. Fairplay er et viktig begrep som handler om å vise respekt for hverandre, samhandle og gjøre hverandre gode sammen.

Hovedområdet friluftsliv skal dekke undervisning som elevene behøver for å kunne sette pris på å være i naturen og inneha kunnskaper om å ferdes trygt i denne type miljø til enhver tid. Hovedområdet trening og livsstil skal tilegne elevene kunnskap om hvordan ulike aktiviteter påvirker kroppen. Kunnskap, erfaring og refleksjon (vurdering) skal vektlegges i gjennomføringen av ulike aktiviteter og i egentreningen som skal gjennomføres som et grunnlag for en aktiv livsstil.

2.1.1 Formålet

Formålet med kroppsøvingen er at faget skal ”inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede” (Utdanningsdirektoratet, 2012). Elevene skal oppleve ”glede, meistring og inspirasjon ved å vere med i ulike aktivitetar og i aktivitet saman med andre” (Helse- og omsorgsdepartementet, 2002, kapittel 4.1). Utvikling av elevens gode selvfølelse, positive

oppfatning av kroppen og aktiviteter som vil påvirke til en positiv livsstil, bør være noe å strebe etter i undervisningen (Det Kongelige Kunnskapsdepartement, 2010, kapittel 3.2.3).

2.2 Fysisk aktivitet i dag

Fysisk inaktivitet er kanskje vår aller største helseutfordring i årene som kommer (Helgerud & Eithun, 2010) og ved å være fysisk aktiv kan mange livsstilssykdommer og tilstander forebygges (Bahr, 2009). Helsedirektoratets anbefaler 30 minutter fysisk aktivitet hver dag for voksne, og 60 minutter hver dag for barn (Helsedirektoratet, 2014), men dette viser seg ikke å bli fulgt. I en artikkel for statistisk sentralbyrå skriver Ekornrud (2012) at “barn og unge bruker opptil 40 timar på stillesitjande aktivitet i løpet av ei veke”. Videre sier han at ” dagens 15-åringar er mindre aktive enn pensjonistar, og berre halvparten av dei oppfyller helsemyndigheitene sine anbefalingar om ein time med aktivitet i løpet av ein dag”. Dette kan føre til psykiske og fysiske helsekonsekvenser for mennesket. Bevegelse og fysisk aktivitet er en grunnleggende faktor for god helse og utvikling av hele mennesket (Helse- og omsorgsdepartementet, 2002, kapittel 4.1). Elevers motivasjon for kroppsøving og fysisk aktivitet er altså ikke viktig kun for å gi elevene følelse av mestring og kreativ utfoldelse, men er også viktig for individets helhetlige utvikling.

2.2.1 Psykiske helseutfordringer

Psykiske lidelser er ikke uvanlig i Norges befolkning og gjennomsnittlig vil halvparten av alle mennesker bli rammet av en eller flere av disse i løpet av livet (Martinsen, 2011). Det er sannsynlig at 10-20% av alle barn i Norge har såpass store psykiske lidelser at dette påvirker og svekker deres funksjon i det daglige (Helse- og omsorgsdepartementet, 2002, kapittel 2.3.1), og prosentandelen av denne innrapporteringen av psykiske lidelser øker betraktelig når barnet når ungdomsalderen. I denne alderen er det angst, depresjon, hodepine, magesmerter og søvnproblemer som er gjengangere (ibid). Bjørneboe og Aadland skriver i sin rapport for sosial- og helsedirektoratet (2003) at det finnes en kobling mellom fysisk aktivitet og lite psykiske helseproblemer.

Det er flere årsaker utviklingen av psykiske lidelser, men det er hovedsakelig et samspill mellom miljø/livshendelser og samfunn som er roten. Noen psykiske lidelser ligger i genene og årsaken kan derfor også være arvelig betinget. Dette gjelder de mer alvorlige formene for psykiske lidelser, eksempelvis schizofreni (Martinsen, 2011).

Sårbarheten til de utbredte folkesykdommene bestemmes av menneskets tidlige erfaringer i livet. Her spiller relasjonen mellom individet og den primære omsorgspersonen, som en lærer kan oppleves å være, en veldig viktig rolle. Har individet lidd av mangel på trygghet og omsorg i oppveksten, kan dette svekke evnen til tillit og selvtro. ”Uforutsigbarhet, omsorgssvikt, overgrep og mishandling øker sannsynligheten for psykiske vansker” (Martinsen, 2011, s. 115).

Det finnes ulike faktorer som kan forebygge de mange psykiske lidelsene, heriblant livsstilsendringer og økt fysisk aktivitet (Martinsen, 2011). Undersøkelser viser at barn som er inaktive, er mer utsatt for depresjon enn fysisk aktive barn (ibid). Fysisk aktivitet vil redusere risikoen for overvekt, noe som er med på å forverre menneskets psykiske plager. For barn og unge er helsedirektoratets (2011b) anbefalinger om 60 minutter daglig fysisk aktivitet med på å gi helsegevinster, også psykiske. Dette kan være så enkelt som å sykle til skolen, leke i friminuttene eller felles aktivitet med venner og/eller familie på fritiden. Her kan kroppsøving være en faktor som er med på å motivere til økt fysisk aktivitet.

2.3 Motivasjon

”Motivasjon er en grunnleggende og sentral faktor i all læring, og undervisningen må vekke interesse, nysgjerrighet og litt spenning hos eleven” (Imsen, 2012, s. 356). Helsedirektoratet definerer motivasjon som ”...faktorer som igangsetter, gir retning til og opprettholder atferd” (Helsedirektoratet, 2012). Det er en viktig faktor i vurderingen av hvilke undervisningsmetoder som fungerer og hvilke metoder som ikke fungerer like godt i den enkelte klasse (ibid). Motiverte elever ønsker å lære, er nysgjerrige og de viser evne til samarbeid. Konsentrasjonsnivået er høyere enn hos en umotivert elev og de arbeider målrettet mot et spesifikt mål (Utdanningsdirektoratet, 2012b). Motivasjon og økt lærelyst hos elever kan oppnås når elever møter faglig trygge, engasjerte og inspirerende lærere. Varierte og tilpassede arbeidsoppgaver og elevmedvirkning vil også være med på å øke elevens motivasjon. En annen effekt kan dessuten være at det gir eleven en positiv og realistisk oppfatning av egne ferdigheter (ibid).

I læreplanen under prinsipp for opplæringen står det at ”skolen og lærebedrifta skal førebu elevane på å delta i demokratiske avgjerdsprosessar og stimulere til samfunnsengasjement både nasjonalt og internasjonalt” (Utdanningsdirektoratet, 2012c). Herunder kommer prinsippet om elevmedvirkning inn som innebærer å delta i avgjørelser for læring. Både for en

selv og for gruppen (ibid). Elevmedvirkning vil fungere som et motivasjonsverktøy med tanke på at elevene får en følelse av å kunne være med på å bestemme hva de mener er morsomt og mer motiverende for en selv. Skolen skal legge til rette for ulike former for deltakelse blant elevene, dette gjelder alle avgjørelser som påvirker elevenes læring (Utdanningsdirektoratet, 2013c). ”I et inkluderende læringsmiljø er elevmedvirkning positivt for utviklingen av sosiale relasjoner og motivasjon for læring på alle trinn” (Midthaugen, 2012, s. 8). Når flere individer i ulik alder samarbeider, vil mangfoldet av evner og talenter være med på å skape et sterkt fellesskap og gi et større læringsutbytte og utviklingsgrunnlag for den enkelte (ibid).

Uavhengig av forskjellene, skal elever i skolen ha ”like gode muligheter til å utvikle seg gjennom arbeidet med fagene i et inkluderende læringsmiljø” (ibid, s 8). For å få et bedre grep om begrepet motivasjon, skiller man mellom *indre* og *ytre motivasjon*.

Indre motivasjon kommer fra individets indre. Det er et ønske om å gjennomføre en oppgave basert på at individet selv oppnår god selvfølelse, mestringsfølelse, glede og et forbedret selvbylde. (Imsen, 2012). Imsen (2012) skriver om indre motivasjon at det handler om motivasjon som brenner i individets indre krefter. Eleven drives altså på grunn av interesse for oppgaven, fordi det er gøy og fordi det oppleves som meningsfullt (ibid). ”Det dreier seg med andre ord om et rent mestringsbehov som innebærer mestring i seg selv og en følelse av styrke, frihet og tillit til egne krefter” (ibid, s. 389).

Ytre motivasjon drives av et mål om å oppnå en belønning (Imsen, 2012). Eleven har ikke noe særlig glede av selve gjennomføringen, men heller hva som kommer etter. Da eleven fullfører en oppgave for å oppnå en gode med dette, eksempelvis gode karakterer, et diplom og/eller en gevinst, snakker vi om en ytre motivasjon. ”Vi har alle et behov for å ha et godt omdømme, føle oss verdsatt av andre, bli respektert...” (ibid, s. 389).

Begge motivasjonsformene er lystbetont, uavhengig om motivasjonen baseres på en indre glede for oppgaven eller en forventning til hva en har i vente i form av ulike belønninger (ibid). Den mest ønskede formen for motivasjon for læring er selvfølgelig en indre motivasjonen, men med tanke på karaktersystemet i skolen og elevenes ønske om belønning, kan dette føre til at den ytre motivasjonen blir den sterkeste. Hvilken av de to formene for motivasjon som utgjør en langtidsvarende glede for fysisk aktivitet, vil jeg prate mer om i diskusjonskapittelet.

2.4 Self-determination theory

Self-determination theory (SDT) er en teori som omhandler menneskers motivasjon og atferd til ulike oppgaver, spesielt fysisk aktivitet (Zhang, Solmon, Kosma, Carson & Gu, 2011). Jakobsen (2012) sier at ”selvbestemmelsesteorien antar at mennesket har en medfødt tendens til aktivt å utvikle ferdigheter, utsette seg for utfordringer og utforske nye aktiviteter selv i fravær av ytre krav eller belønninger”. Denne tendensen er nødvendig for indre motivasjon (ibid). Dette er den type motivasjon en ønsker skal være dominerende hos elever i forhold til fysisk aktivitet, da det er den som varer lengst og som vil gi et bedre grunnlag for videre aktivitet (Zhang et al., 2011). Eleven har et indre ønske om å være aktiv av den grunn at han opplever det som givende, ikke på grunn av eksterne belønninger eller krav (ibid). Teorien legger vekt på individets behov som en påvirkningsfaktor i målsettingen. Behovene er med på å gi målet mening, men også med på å regulere hvordan søkeprosessen frem til det endelige målet vil være (Jakobsen, 2012). Teorien ønsker å skape forståelse av målrettet atferd og da bør både innholdet i målet som ønskes oppnådd og målets bakgrunn undersøkes (ibid). SDT er en tredelt sosialkognitiv teori som er sammensatt av kompetanse, autonomi og tilhørighet. Kompetanse går ut på elevens oppfattelse av egen kompetanse, og ønsket om å lykkes i utfordringer som er optimale for individet (se flow theory). Autonomi handler om behovet for å ta avgjørelser for en selv og ta initiativ til handling, altså følelsen av valgfrihet og kontroll over egne valg. Tilhørighet omfatter behovet mennesker har for gjensidig respekt og tillit til mennesker, og behovet for å føle på en tilknytning til andre (Jakobsen, 2012).

2.5 Flow theory

Flow theory er en teori av Mihaly Csikszentmihalyi som baseres på hva han refererer til som autoteliske aktiviteter. Dette er aktiviteter som umiddelbart øker individets indre motivasjon, aktiviteter som individet gjør for sin egen del og ikke fordi dette fører til noen form for belønning. Csikszentmihalyi bruker ordet ”flow” som en forklaring på trivsel, men påpeker at det er en del forutsetninger som må være til stede før individet kan oppleve ”flow”;

1: en utfordrende aktivitet som krever ferdigheter, 2: Konsentrasjon om oppgaven, 3: utvetydig tilbakemelding, 4: følelse av kontroll, 5: minsket selvbevissthet, 6: forvandling av tid og 7: autotelisk opplevelse (Jakobsen, 2012).

Csikszentmihalyi sier at glede og nytelse er faktorer som påvirker mennesket, og at en er avhengig av både glede og nytelse for å oppnå vekst.

For at mennesket skal oppleve ”flow” er det viktig at det er en balanse mellom oppgaven og ferdighetene individet sitter inne med.

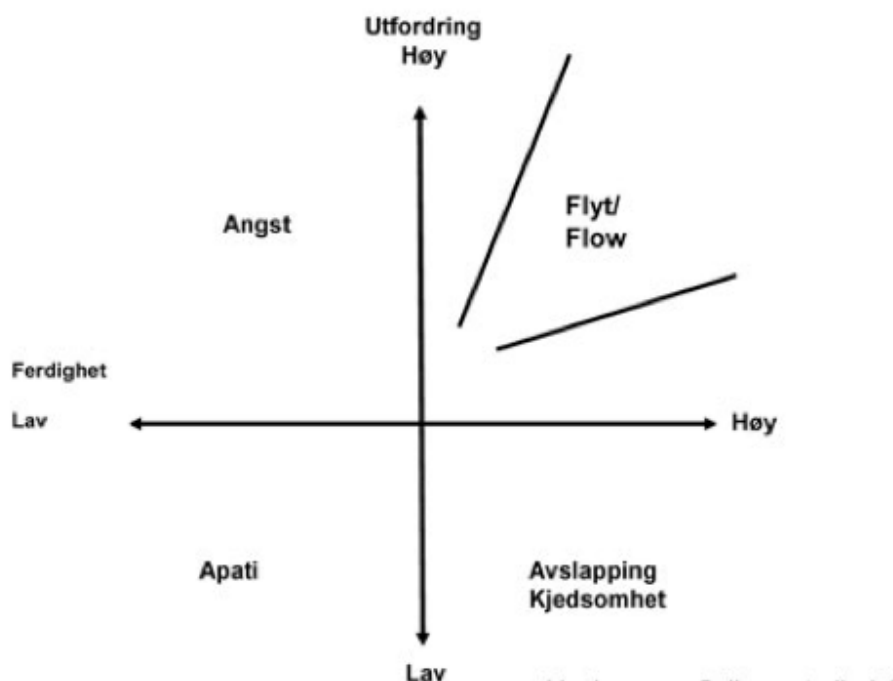


Fig. 1. Flow, av Jakobsen (2012)¹

Figur 1 illustrerer hvilke tilstander individet utsettes for ved feilbalansering mellom ferdighetsnivå og utfordring. Det optimale er om individet opplever å bli utsatt for en utfordring som står i harmoni med ferdighetene. Slik vil vedkommende oppleve å være i flow-sonen. Her kommer kroppsøvlingslærerens krevende, for ikke å si umulige, oppgave inn – tilpassing av aktiviteten slik at alle elevene opplever å være i denne sonen og får en følelse av mestring (Utdanningsdirektoratet, 2012). Den induktive metoden er i tråd med flow teorien og er en god måte å utfordre elevene hver på sitt nivå. Opplevelse av selvbestemmelse og lite press er i følge Deci og Ryan (1985) en forutsetning for flow. ”Enhver person uansett fysisk form kan oppleve flyt. Selv den enkleste fysiske aktivitet blir morsom når den er tilpasset slik at den fører til flyt” (Jakobsen, 2012, avsnitt; ”flow experience”). For å oppnå dette er det noen avgjørende trinn en lærer bør gjennomgå:

¹ Jakobsen, A. M. (2012). ”Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving” [Illustrasjon]. Lokalisert på <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

- Lage et overordnet mål, og så mange delmål som det realistisk er mulig å oppnå
- Finne måter å registrere fremgang på i forhold til de målene som er satt
- Opprettholde konsentrasjonen på oppgaven, og dele den opp i flere mindre utfordringer
- Utvikle ferdigheter som er nødvendig for å mestre oppgaven
- Øke kravene dersom oppgaven bli kjedelig (Jakobsen, 2012).

3. METODE

Dette kapittelet inneholder en definisjon på metode, begrunnelse for valgt metode for denne oppgaven. Inklusjons- og eksklusjonskriterier og søkeprosessen i forkant av valgte forskningsartikler er belyst og validitet og reliabilitet er definert.

3.1 Hva er metode?

“En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap”(Aubert, 1985, s.196). Hvilken forskningsmetode som benyttes avhenger av hvilken type oppgave og hvilke problemstillinger som skal besvares. En kan dele forskningsmetode inn i to kategorier; kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode. Kvalitativ forskningsmetode vil være den metoden en bruker for å samle inn data som er opplevd og virkelighetsnært, mens kvantitative data vil gjerne være data en kan sette tall på, for eksempel statistikk (for eksempel statistikk) (Kjørup, 1991).

... de kanskje viktigste forskjellene mellom kvantitative og kvalitative metoder (eller tilnærminger) er at de egner seg til å innhente ulike typer data. *Har-data* og *gjør-data* kan hentes inn med kvantitative metoder, mens kvalitative metoder egner seg særlig godt til innhenting av data om *sosiale relasjoner* og *meninger* bak atferd og om den sosiale konteksten som handlinger og meninger utvikles innenfor (Halvorsen, 2003, s. 83).

3.2 Valg og begrunnelse for metode

Jeg har valgt å benytte meg av litteraturstudie som forskningsmetode for denne oppgaven. . Dette fordi litteraturstudie passer godt som metode i forhold til kriteriene Høgskolen i Hedmark har satt for denne semesteroppgaven, spesielt med tanke på tidsperspektivet. Min veileder frarådet meg også fra å velge en empirisk studiemetode. Her hadde jeg vært nødt til å forske selv, noe jeg ikke så hensikten med da det allerede er gjort mye forskning på området om motivasjon i kroppsøving. I forberedelsesfasen fant jeg mange gode artikler om motivasjon og hva ungdomsskoleeleven trenger for å føle mestring og motivasjon i kroppsøvingsundervisningen. Da hensikten med litteraturstudie er å få et innblikk i hvilken forskning som tidligere er gjort på ulike områder, passet dette godt med hva jeg hadde funnet på fagfeltet jeg ville sette meg bedre inn i.

Litteraturstudie kan inneholde både kvantitativ og kvalitativ metode, men er i all hovedsak en kvalitativ metode da en går i dybden på et fagområde, men det vil være aktuelt å bruke en del kvantitativ forskning som grunnlag for også å vise bredden i et fagområde. Dette gir grunnlag for drøfting, da man kan sette kvalitativ og kvantitativ forskning om det samme tema opp mot hverandre.

Johannesen, Tufte og Christoffersen (2010) presenterer fire steg en vanligvis gjennomgår i litteraturstudie; *Forberedelsesfasen* består av å finne ut hva en vil vite mer om. Forsker må være nysgjerrig og ønske å finne svar innenfor et fagfelt. Han må deretter utarbeide en problemstilling som er nøye gjennomtenkt. Spørsmål som angår formålet med prosessen vil i denne fasen være nyttige å spørre seg selv. *Innsamling av dokumentasjon* som reflekterer det ønskede problemområdet en ønsker å lære mer om, er fase to. Data må samles inn, og i forhold til hva en ønsker å finne ut må en lete og forske på de riktige arenaene. Forskeren må også være konsekvent med at den innsamlede data er relevant for problemstillingen og pålitelig. Hvilken metode er gunstig å benytte seg av for å løse problemstillingen? Tredje fase handler om *analysering og tolking av data*. Dette er en stor del av samfunnsforskningen, uavhengig om analysen er kvalitativ eller kvantitativ. En må være kildekritisk og kvalitetssikre all data som skal bearbeides. *Rapportering* er siste fase og resultatet av forskningen skal presenteres, normalt sett i form av en skriftlig studentoppgave, notater, rapport, bøker eller artikler. Det brukes relevant litteratur for å støtte opp under forskningen og standarden for hvordan kildene henvises til, er ofte fastsatt. Jeg har vært gjennom disse fasene hvor jeg begynte med å tenke på *hva* jeg ønsket å fordype meg i. Deretter samlet jeg inn relevante artikler som omhandlet elevers motivasjon, mitt ønskede tema og tolket disse slik at jeg kom frem til hva jeg ønsket å rapportere, eller skrive om, i forhold til hva som jeg så som relevant for min oppgave.

3.3 Validitet og reliabilitet

Relevante og gyldige resultater i en forskning er viktig, dette kalles validitet. Det handler om at resultatene i forskningen må være relevante og gyldige i forhold til problemstillingen som gjelder (Halvorsen, 2003). ”Validitet går grovt sett på om en faktisk har målt det en vil måle” skriver Ringdal (2007, s.221). Eksempelvis er det lite relevant å søke etter litteratur som går på andre tema enn hva forskeren ønsker å finne ut av. Selv har jeg vært nødt til å revurdere og bytte ut artikler som ikke var relevante for denne oppgaven, men som gikk på elevers

motivasjon i kroppsøving i forhold til etnisitet og religion.

Med begrepet reliabilitet siktes det til hvor pålitelige resultatene er. En ønsker høy reliabilitet slik at forskere ved en senere anledning kan foreta en uavhengig undersøkelse, og likevel komme frem til tilnærmet like resultater (Halvorsen, 2003). Det er en nødvendig forutsetning at reliabiliteten er tilfredsstillende høy for at kildene skal kunne brukes i avdekkingen av en problemstilling eller en hypotese (ibid). Halvorsen (2003, s. 41) hevder at høy reliabilitet er nødvendig for å oppnå høy validitet. Dette forteller at validiteten svekkes dersom reliabiliteten ikke er tilfredsstillende høy nok. Ringdal (2007, s.86) forteller om reliabilitet at resultatet skal bli det samme dersom målingen gjentas med likt måleinstrument. Likevel passer ikke disse begrepene optimalt for kvalitativ forskning, da de er utarbeidet for den kvantitative forskningsmetoden (Halvorsen, 2003). Dette henger sammen med at i den kvalitative forskningen endres det ofte hva man skal måle, og har ikke et fastsett utgangspunkt (Widerberg, 2001). I denne type forskningsprosjekt vil det si at problemstillingen er lite sannsynlig å forbli den samme fra start til slutt.

3.4 Inklusjons- og eksklusjonskriterier og søkeprosessen

I min søkeprosess har jeg vært nødt til å sette noen inklusjons- og eksklusjonskriterier. Dette var kriterier jeg satte for å gjøre studien valid og reliabel og aktuell for tiden. Disse er kriteriene jeg valgte å sette for søkeprosessen.

- 1) Artikkelen måtte gjelde ungdomsskoleelever og videregående elever
- 2) Artiklene skulle være nyere enn år 2000.
- 3) Artiklene skulle handle om elevers motivasjon for kroppsøving
- 4) Artiklene var nødt til å være peer reviewed
- 5) Artiklene må være tilgjengelig i fulltekst
- 6) Artikkelen var nødt til å inneholde stoff om motivasjonsteori i kroppsøving.

Til å begynne med startet jeg med de fem øverste kriteriene, men jeg merket etter hvert at jeg også ville ha med et eksklusjons-/inkluskjonskriterie som gikk på motivasjonsteori i kroppsøving.

Dette utvalget kriterier er basert på oppgavens tidsperspektiv. Med tanke på oppgavens omfang og problemstillingens begrensinger, hadde det vært lite gunstig å gjøre søket videre og mer omfattende enn nødvendig.

Problemstillingen omhandler et område det er gjort begrenset med forskning på i Norge, derfor har jeg ikke som et kriterium at forskningen trenger å være norsk, men at den skal være sammenlignbar med norske forhold. Dette fordi oppgaven gjelder norsk ungdoms motivasjon for videre aktivitet enn kroppsøving. Jeg har valgt disse kriteriene både for å begrense hvilke data jeg sitter igjen med og for å åpne for internasjonal forskning som kan være relevant for denne oppgaven.

Fremgangsmåte til vitenskapelige artikler:

Da jeg først begynte å søke, søkte jeg gjennom databasen ebscohost og huket av for "sportdiscuss with full text". Engelske søkeord som "lifelong participation", "sports", "physical education" og "youth" ble brukt og jeg huket av for peer reviewed og full text for å begrense søket. Fem treff kom opp som jeg måtte lese igjennom før jeg fant min første relevante vitenskapelige artikkel; "School Physical Education, Extracurricular Sports, and Lifelong Active Living" (Bocarro, Kanters, Casper & Forrester, 2008).

Søket fortsatte på ebscohost men jeg ekskluderte søkeordene "youth" og "lifelong participation" og inkluderte "self-determination theory". Søkeordene ble "physical education", "motivation", "self-determination theory" og "sports". Jeg fikk opp 62 artikler og var ikke fornøyd, da dette var alt for mange treff. Jeg Inkluderte "leisure time" som søkeord, noe som begrenset søket ned til 6 artikler. Blant disse var artikkelen "The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior" (McDavid, Cox & Amorose, 2012), som jeg var veldig fornøyd med og valgte å gå for. De fem resterende artiklene handlet om mye likt, men hadde vinklinger som ikke passet for dette studiet, eller hadde utgangspunkt i land som jeg ikke anser som anvendelig i forhold til at dette skal gjelde norsk kroppsøving. Søket gikk videre, fremdeles på ebscohost, og jeg ekskluderte søkeordene "leisure time", "physical education" og "high school". Jeg satt igjen med søkeordene "motivation" og "physical activity" og ville

inkludere "middle school students". Fremfor å kun søke etter "physical activity", søkte jeg "physical activity participation". Det resulterte i fire treff og jeg valgte å gå for artikkelen "need support, need satisfaction, intrinsic motivation, and physical activity participation among middle school students" (Zhang, Solmon, Kosma, Carson & Gu, 2011). Resterende tre artikler var ikke veldig relevante for min problemstilling.. Mitt siste søk hadde søkeordene "lifelong participation", "physical education" og "lifestyle". Det resulterte i fire treff og jeg vurderte artikkelen "Physical education, lifelong education and 'the couch potato society'".t av Ken Green (årstall) som svært relevant

Da jeg opplevde å få flere treff på gode og relevante artikler om tema på ebscohost, var dette den eneste søkemotoren jeg brukte artikler fra. Jeg søkte i andre søkemotorer som oria.no, google scholar og idunn, men fant ingen artikler jeg så som like relevante som de fra ebscohost. Til tross for at alle mine artikler er amerikanske og engelske, har jeg likevel valgt å basere studiet mitt på disse funnene da det kan trekkes koblinger til norsk kroppsøvningsundervisning og norske elevers motivasjon for faget.

4. RESULTAT

I dette kapittelet vil de tre forskningsartiklene jeg har kommet frem til gjennom mitt søk bli presentert

Den første artikkel, "Need support, need satisfaction, intrinsic motivation, and physical activity participation among middle school students" (Zhang, Solmon, Kosma, Carson & Gu, 2011), bruker selvbestemmelsesteorien som rammeverk for å undersøke sammenhengen mellom elevenes oppfattelse av behov for støtte fra kroppsøvlingslærere, det psykologiske behovet for tilfredshet, indre motivasjon og fysisk aktivitet. Det ble brukt en kvantitativ metode hvor 286 ungdomsskoleelever fra USA svarte på valide spørreskjemaer som gikk på nettopp dette. Deretter ble elevene fulgt gjennom tre undervisningstimer som ble ledet av lærere med over 15 års erfaring som kroppsøvlingslærere. Alle klassene delte likt undervisningsprogram og møtte like utfordringer. De typiske aktivitetene læreplanen bestod av, var leker med fokus på samarbeid og ferdigheter, tennis, jogging og leken "capture the flag". Både deduktiv og induktiv undervisningsmetode ble brukt på det viset at læreren forklarte og demonstrerte øvelsene for elevene før de selv fikk prøve på egen hånd og det ble tilbudt individuelle tilbakemeldinger etter endt økt.

Resultater fra studiet viser at gjennomsnittet av elever hadde positive opplevelser med studiets oppbygging og var deltakende i de ulike typene aktivitet. Den teoretiske antakelse stemte overens med resultatene; behovet for støtte var positivt relatert med behovet for tilfredshet, indre motivasjon og deltakelse i fysisk aktivitet. Behovet for tilfredshet var assosiert med individets indre motivasjon og deltakelse i fysisk aktivitet. Videre viste resultater at indre motivasjon i fysisk aktivitet også var positivt relatert til den fysiske aktiviteten i dette studiet.

I artikkelen "The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior" (McDavid, Cox & Amorose, 2012) var formålet å undersøke i hvor stor grad foreldres og kroppsøvlingslærers oppmuntring til og deltakelse i fysisk aktivitet, har å si for elevenes motivasjon og holdning til fysisk aktivitet på fritiden i lys av selvbestemmelsesteorien. 161 amerikanske ungdomsskoleelever fullførte en undersøkelse som vurderte funnene i studiet. Denne undersøkelsen gikk på elevenes oppfattelse av hvor aktive foreldre og kroppsøvlingslærer var og hvor ofte elevene var vitne til aktivitet hos foreldre og/eller kroppsøvlingslærer. Elevene fikk påstander som omhandlet foreldres og kroppsøvlingslærers aktivitet, som de rangerte fra 1-5, hvor 1 var "sterkt uenig"

og 5 var ”veldig enig”. Resultatene viser at på en skala fra 0,00-5,00 scoret mor og kroppsøvingslærer 3,80 og far 3,11 som forbilder og oppmuntrende til fysisk aktivitet, noe som viser at foreldre og kroppsøvingslærer er viktige forbilder og motivatorer for eleven. Elevenes selvbestemte motivasjon for fritidsaktivitet lå på 4,10 og scoret høyest på dette. Både mødre og fedres egen aktivitet og oppmuntring til aktivitet spilte beskjedne - men betydelige roller for deres barns motivasjon for fritidsaktivitet. Kroppsøvingslærere spiller en like viktig rolle for elevenes motivasjon og holdning til fysisk aktivitet på fritiden selv om de ikke er tilstede ved utførelsen. Det viser seg likevel å være den selvbestemte motivasjonen hos elevene som er avgjørende og størst for hvor aktive de er på fritiden.

I den neste artikkelen ”School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living (Bocarro, Kanters, Casper & Forrester, 2008) er formålet å gi en oversikt over ungdommers deltakelse i idrett og avdekke hvilken rolle skolen har i tilretteleggingen for større aktivitetsdeltakelse i skolen og på fritiden blant skoleungdom. Artikkelen trekker også frem hvilke kortsiktige og langsiktige positive effekter aktivitet i skolens regi, har på fysisk aktivitet, helse og overvekt blant barn og unge. Studiet støtter oppfatningen om at fysisk aktivitet som utføres før, under og etter skoletid, kan være bra for at de unge tilegner seg ferdigheter slik at de kan sette pris på å være deltakende i en rekke idretter som fører til livslang bevegelsesglede. Flere faktorer er med på å øke den stillesittende livsstilen blant barn og ungdom. Studien fant faktorer som overvåket og begrenset spill, kortere og færre friminutt og spesialiserte og konkurransepreget sport. Faktorer som blant annet kroppsøvingstimer, friminutt, aktivitet i skolens regi og tilgang til lekeplasser og gressbaner er derimot med på å påvirke elevers aktivitetsnivå til det positive da det legger til rette for fysisk aktivitet. Studien hevder at aktivitet i skolens regi kan være avgjørende for unges ferdighetsutvikling og fremme den langsiktige fysiske aktiviteten. Videre viser studien at unge er mer aktive under tilsyn og dette tyder på at skoler spiller en viktig rolle i barn og unges fysiske aktivitet.

5. DISKUSJON

I denne oppgaven har jeg prøvd å finne ut hvor vidt kroppsøving er et fag som motiverer til livslang bevegelse, da dette er et av formålene med faget. Jeg har sett at flere faktorer skal være til stede, og de viktigste gjennom dette studiet har vært kroppsøvingslærer, foreldre/foresatte og eleven selv. Lærere og foreldre/foresatte kan være organisatorer, støttespillere, oppmuntrende, engasjerende og inspirerende, men det viser seg likevel å være elevens indre og selvbestemte motivasjon som er avgjørende for hvor aktiv han/hun ønsker å være etter skoletid.

I denne delen av oppgaven ønsker jeg å se på hvilke funn som er gjort i resultatkapittelet og se det i forhold til relevant teori og problemstillingen. Jeg ønsker å fremheve likheter for hva som er sentralt for indre motivasjon og selvbestemmelse for fysisk aktivitet.

Formålet med kroppsøvingsfaget er å motivere elevene til en aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2012). Ut fra funn jeg har gjort i de ulike artiklene er det tydelig at kroppsøvingslæreren møter utfordrende oppgaver i hverdagen med å oppnå dette. Ungdommer er komplekse individ som trenger å bli utfordret, men behøver også å kunne oppleve mestringsfølelsen. Dette er viktige motivasjonsfaktorer som stimulerer lyst og indre motivasjon. Flow theory er et godt eksempel på at mestringsfølelsen oppnås når eleven møter riktig mengde utfordring i forhold til egne ferdigheter (flytsonen). Dersom utfordringen er for høy i forhold til elevens ferdighetsnivå vil han/hun oppleve angst. Blir utfordringene for lave i forhold til elevens ferdigheter vil han/hun oppleve kjedsomhet, noe som heller ikke er ønskelig. Likevel er det samstemthet mellom selvbestemmelsesteorien og McDavid et al. (2012), som forteller at følelsen av å bestemme selv er den avgjørende faktor for enhver oppgave. På en annen side er det nødvendig å være kritisk til teorien om selvbestemmelse, da læreplanen har konkrete mål som eleven skal oppnå. Det er ikke satt at elevene og læreplanen er samstemte. Hvor mye skal eleven selv få bestemme hva han/hun ønsker å være deltakende i og når må læreren benytte seg av sin faglige og pedagogiske kunnskap for å motivere elevene. Ytre motivasjon kan og vil fungere godt for å aktivisere elevene i kroppsøvingsøkter, men med tanke på problemstillingen og dens fokus på livslang bevegelsesglede er det ønskelig å skape indre motivasjon for fysisk aktivitet hos elevene. Her kommer lærerens viktige, men kompliserte oppgave inn. Hvordan omgjøre ytre motivasjon til langvarig indre motivasjon for fysisk aktivitet. Elever har et behov for støtte og

tilfredshet/mestring for å kunne utvikle indre motivasjon for fysisk aktivitet (Zhang et al., 2011). Skolen er en sentral institusjon for formidling av aktivitetsglede da alle barn er nødt til å fullføre et obligatorisk 10-årig løp (Kunnskapsdepartementet, s.a.). Dette er et sted hvor elevene får leke, møte utfordringer, løse oppgaver og samhandle med jevnaldrende.

Kroppsøving er et fag som utvikler hele barnet, både fysisk og psykisk (Bjørneboe & Aadland, 2003). Kroppsøvlingslærere har et stort ansvar da læreplanen sier at ”kroppsøving skal medverke til at elevane opplever glede, meistring og inspirasjon ved å vere med i ulike aktivitetar og i aktivitet saman med andre” (Utdanningsdirektoratet, 2012). I tillegg viser funn fra Bocarro et al. (2008) at elevers aktivitetsnivå øker da de opplever tilsyn, og dette forsterker skolens viktighet i elevers fysiske aktivitet. På en side kan lærer fremme en holdning hos eleven som øker aktiviteten, men på den andre siden kan eleven føle en form for prestasjonsangst, da Bocarro et al. (2008) også hevder at overvåket spill kan være en medvirkende faktor til inaktivitet og en stillesittende livsstil.

Elever på ungdomsskole og videregående skole har karakterer å forholde seg til, og dette kan forstyrre den ønskede formen for motivasjon (indre motivasjon) dersom fokuset på hva som må oppnås for ønsket karakter blir for stort. Dette er en faktor som er med på å minske den indre motivasjonen og eleven er motivert for å oppnå en belønning for strevet. Denne motivasjonsformen vil på ingen måte være livet ut på lik linje som indre motivasjon og selvbestemmelsesprinsippet (Zhang et al., 2011). Elever som opplever støtte og oppfordring til fysisk aktivitet hjemmefra kan med tiden utvikle en indre motivasjon for dette dersom eleven selv forstår fordelene med dette og samtidig opplever glede gjennom å være aktiv. Studier viser at elever som har foreldre som er fysisk aktive og som oppmuntrer eleven til selv å være fysisk aktiv, har større sannsynlighet for å være eller bli fysisk aktiv (McDavid et al. 2012) og foreldres og kroppsøvlingslærers støtte er derfor gull verd. Det er resultater som kroppsøvlingslærer ikke vil kunne oppnå alene, og støtte hjemmefra bør derfor ikke undervurderes. Det bør være et samspill mellom lærer, foreldre/foresatte og elev. Likevel har læreren et ansvar å være et sunt forbilde som formidler god atferd, gode holdninger, respekt for andre og et engasjement for faget. I læreplakaten sies det at læreren skal stå frem som en tydelig leder og et forbilde for barn og unge (Utdanningsdirektoratet, 2012e). Læreren må til enhver tid fokusere på å opptre som en dyktig og engasjert formidler. En viktig arbeidsoppgave er å skape forståelse for formålene med opplæringen og jobbe for at elevene utvikler engasjement og interesse for faget (Utdanningsdirektoratet, 2012d). Det er også nødvendig at lærerens flerkulturelle kompetanse er tilstede for å best mulig kunne nå frem til elevene og få en forståelse av elevenes bakgrunn og utgangspunkt (ibid).

McDavid et al. (2012) forteller at kroppsøvingslæreren er et viktig forbilde og en nødvendig motivator for elevenes deltakelse i fysisk aktivitet både i og etter skoletid. Det er også lærerens ansvar og jobb å tilpasse undervisningen til den enkelte elevs forutsetninger og ferdighetsnivå for å best mulig legge til rette for realistiske utfordringer og mestring. Dette er ikke alltid like lett da gapet mellom flink og mindre flink ofte er stort. Målet er å tilpasse opplæringen slik at elevene får oppleve å være i flytsonen, hvor det er balanse mellom utfordring og ferdigheter. Ellers kan elevene i følge flow-teorien oppleve kjedsomhet (gode ferdigheter, lav utfordring), angst (lave ferdigheter, høy utfordring) eller apati (lave ferdigheter, lav utfordring) dersom balansen mellom ferdigheter og utfordring er feil.

Elevmedvirkning vil være en god motivasjonsfaktor for flere av elevene da følelsen av selvbestemmelse og autonomi vil forsterkes. Dette vil igjen føre til økt indre motivasjon for kroppsøving og fysisk aktivitet, men det er viktig at læreren ikke lar elevene bestemme alt til enhver tid da elevene har en læreplan og kompetansemål å forholde seg til. Dette er en krevende jobb for lærer, da elevmedvirkning jevnt over kan virke som den beste løsningen. Dersom elevene får bestemme hvilke aktiviteter kroppsøvingstimene skal bestå av, vil det gjerne være flertallet som alltid bestemmer, for eksempel fotball eller basketball. For de som ikke utpeker seg særlig på noen måter, kan dette raskt bli demotiverende og lærer må derfor være påpasselig med å finne balansen mellom elevmedvirkning og lærerstyrt kroppsøving. Variasjon er viktig for motivasjonen og kan være avgjørende for de som ikke roper høyest. Elevmedvirkning er bra, men hvor går grensen?

6. Konklusjon

I forhold til min problemstilling som stiller spørsmål ved hvordan kroppsøving kan motivere til livslang bevegelsesglede, har det blitt avslørt at dette er en sammensatt prosess hvor kroppsøvingslærere, foreldre/foresatte og elever spiller store roller. Lærer har som ansvar å tilpasse undervisningen for den enkelte elev slik at han/hun opplever utfordring og mestring ut i fra sine forutsetninger for fysisk aktivitet. Videre har foreldre/foresatte et ansvar i å oppmuntre og støtte barna sine på hjemmefronten når det kommer til fritidsaktivitet. McDavid et al. (2012) avdekker at foreldre/foresatte spiller en like stor rolle som kroppsøvingslæreren, og elever med fysisk aktive foreldre/foresatte vil ha et bedre grunnlag for å selv fortsette en aktiv livsstil og oppleve livslang bevegelsesglede (ibid). Kroppsøvingslærerens ansvar går utover organisering og gjennomføring av undervisningen ved at en aktivt deltakende kroppsøvingslærer kan for mange oppleves som en motivasjonsfaktor. En deltakende lærer vil motivere mer enn en taus ”observatør” (McDavid et al., 2012 ; Bocarro et al., 2008). Bocarro et al. (2008) hevder at det er mindre sannsynlig at unge deltar i den fysiske aktiviteten dersom det er fravær av tilsyn. En god kroppsøvingslærer skal være et sunt og godt forbilde for elevene og fokusere på å være en dyktig og engasjert formidler som kan være til inspirasjon for elevene. Vi har også sett at elevmedvirkning og selvbestemmelse er store motivasjonsfaktorer, men som lærer må en fokusere på å finne balansen mellom elevmedvirkningen og den lærerstyrte undervisningen for å opprettholde variasjon og at undervisningen når frem til den enkelte i klassen, også de som ikke stikker seg ut og roper høyest. Valgfrihet i en klasse vil fremme følelsen av selvstendighet, en av de største faktorene i selvbestemmelsen, og elevene vil ikke få følelsen av å arbeide i et såkalt kontrollert miljø (Tessier, Sarrazin, & Ntoumanis, 2008). Det er hensiktsmessig å nevne at kroppsøving ikke kun handler om det fysiske, men også måloppnåelser for den enkelte og mestring i ulike element. Dette skaper motivasjon og glede. Her har flow-teorien vært sentral for å kartlegge elevenes motivasjon og mestring. Det er viktig for meg som kroppsøvingslærer å kunne tilpasse undervisningen slik at alle får kjenne på mestringsfølelsen, da dette fører til økt selvbilde og selvtillit. En god dialog med elevene vil være nødvendig for å kunne vite hva elevene ønsker fra meg som lærer, og en dialog med hjemmet om det å støtte og oppmuntre til fysisk aktivitet på hjemmebane.

Det er likevel elevens selvbestemmelse som er den avgjørende faktor for fysisk aktivitet.

Litteraturliste

Aftenposten. (2013). *Hvert tredje barn hater gym*. Lokalisert 30.01.14 på;

<http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Hvert-tredje-barn-hater-gym-7319252.html#.UvJPtRhR5-g>

Arnesen, H. (s.a.). *Hjerte- og karsykdommer*. Lokalisert 28.03.14 på; http://sml.snl.no/hjerte-og_karsykdommer

Aubert, V. (1985), *Det skjulte samfunn*. Oslo: Universitetsforlaget.

Bahr, R. (Red.). (2009). *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet.

Bjørneboe, G. E. A. & Aadland, A. A. (2003). *Fysisk aktivitet i skolehverdagen*. Sosial- og helsedirektoratet (Rapport). Lokalisert 21.04.14 på;
<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-i-skolehverdagen/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-i-skolehverdagen.pdf>

Bocarro, J., Kanters, M. A., Casper, J. & Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. *Journal of teaching in physical education*, 27(2), 155-166

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press

Det kongelige kunnskapsdepartement. (2008). *Læreren: Rollen og utdanningen*. St.meld. nr. 11, 2008-2009). Oslo: Kunnskapsdepartementet

Det kongelige kunnskapsdepartement. (2010). *Motivasjon – mestring – muligheter: Ungdomsskolen*. (St.meld. nr. 22, 2010-2011). Oslo: Kunnskapsdepartementet

Ekornrud, T. (2012). *Fysisk aktivitet blant barn og unge: Er barn og unge blitt mindre fysisk aktive?* Lokalisert 28.02.14 på: <http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/er-barn-og-unge-blitt-mindre-fysisk-aktive>

Eraker, H. & Snekvik, L. (2013). *Dramatisk økning i bruk av antidepressiva blant unge jenter.* Lokalisert 24.04.14 på; <http://www.nrk.no/fordypning/flere-unge-jenter-pa-antidepressiva-1.11330141>

Ertesvåg, F. (2013). *En av tre elever hater gym.* Lokalisert 30.01.14 på; <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/elevavisen/artikkel.php?artid=10143673>

Friberg, F. (2006). *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserande examensarbeten* (1. Utg). Studentlitteratur AB

Folkehelseinstituttet. (2014). *Det nordiske hjerteparadoks.* Lokalisert 28.03.14 på; http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_6499&Main_6157=6263:0:25,6067&Content_6499=6178:108662::0:6271:1::0:0

Haarberg, J. (2010). Fagredaktørens spalte. *Kroppsøving*, 60(6), 4.

Halvorsen, K. (2003). *Å forske på samfunnet: en innføring i samfunnsvitenskapelig metode.* Oslo: Cappelen akademisk forlag

Helgerud, J. & Eithun, G. (2010). *Evaluerings av fysisk aktivitet på resept i Nordland og Buskerud fylkeskommune.* NTNU (Fysak-rapport, 2010). Lokalisert på http://www.hokksund-rehab.no/filarkiv/File/Forskningsartikler/Rapport_2010.pdf

Helse- og omsorgsdepartementet. (2002). *Resept for et sunnere Norge.* (St.meld. nr. 16, 2002-2003). Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.

Helsedirektoratet. (2011). *Anbefalinger.* Lokalisert 25.02.14 på; <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet. (2011b). *Fysisk aktivitet i skolen.* Lokalisert 25.03.14 på; <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/skole/Sider/fysisk-aktivitet-i-skolen.aspx>

Helsedirektoratet. (2012). Motivasjon og mestring. Lokalisert 26.03.14 på:
<http://helsedirektoratet.no/psykisk-helse-og-rus/motiverende-samtale-mi/hva-er-motiverende-samtale/Sider/motivasjon-og-mestring.aspx>

Helsedirektoratet. (2014). Anbefalinger fysisk aktivitet og stillesitting. Lokalisert 19.03.14 på:
<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Sider/default.aspx>

Helsenorge. (s.a.). *Hjerte- og karsykdommer*. Lokalisert 28.03.14 på;
<https://helsenorge.no/Sykdomogbehandling/Sider/Hjerte-og-blodomlop/Innledning.aspx>

Imsen, G. (2012). *Elevers verden: innføring i pedagogisk psykologi* (4. utg). Oslo.
Universitetsforlaget.

Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport: The keys to optimal experiences and performances*. Illinois: Human kinetics

Jackson, B., Whipp, P. R., Chua, K. L. P., Dimmock, J. A., & Hagger, M. S. (2013). Students' tripartite efficacy beliefs in high school physical education: Within- and cross-domain relations with motivational processes and leisure-time physical activity. *Journal of sports & exercise psychology*, 35(1), 72-84

Jakobsen, A. M. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Lokalisert 13.03.14 på: <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

Jenum, A. K. (2011). Hjerte- og karsykdom og diabetes. I Øverby, N. C, Torstveit, M. K. & Høigaard, R. (Red.), *Folkehelsearbeid* (1. utg., s. 112-123). Kristiansand: Høyskoleforlaget

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Cristoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag

Kjørup, S. (1991). *Forskning og samfund: en grundbog i videnskabsteori*. Copenhagen: Gyldendal

Kunnskapsdepartementet. (s.a.). *I første rekke*. (NOU 2003:16). Lokalisert 28.04.14 på;
<http://www.regjeringen.no/nb/dep/kd/dok/nouer/2003/nou-2003-16/11/1.html?id=370701>

Magnussen, L. H. & Morekn. T. (2011). Muskel- og skjelettlidelser. I Øverby, N. C, Torstveit, M. K. & Høigaard, R. (Red.), *Folkehelsearbeid* (1. utg., s. 112-123). Kristiansand: Høyskoleforlaget

Martinsen, E. W. (2011). Psykiske lidelser som folkehelseutfordring. I Øverby, N. C, Torstveit, M. K. & Høigaard, R. (Red.), *Folkehelsearbeid* (1. utg., s. 112-123). Kristiansand: Høyskoleforlaget

McDavid, L., Cox, A. E. & Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sports and Exercise*. 13(2), 99-107

Midthaugen, P. (2010). Interkulturell læring i kroppsøvningsfaget – en didaktisk tilnærming for håndtering av forskjeller og annerledeshet gjennom kroppsøving og fysisk aktivitet. *Lærerkompedium i kroppsøving for videregående*

Mæhlum, S. (2011). Overvekt og fedme. I Øverby, N. C, Torstveit, M. K. & Høigaard, R. (Red.), *Folkehelsearbeid* (1. utg., s. 112-123). Kristiansand: Høyskoleforlaget

Nordland, E. (2008). *Gi omsorg, ikke piller*. Lokalisert 24.04.14 på;
<http://www.siste.no/Innenriks/helse/article3596353.ece>

Norsk helseinformatikk. (2013). *Symptomer og tegn ved schiofreni*. Lokalsert 25.03.14 på;
<http://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/schizofreni/schizofreni-symptomer-og-tegn-9128.html>

Psykisk helse i skolen. (s.a.). *Kroppsøving*. Lokalisert 24.04.14 på;
<http://www.psykiskhelseiskolen.no/default2.asp?id=2209>

Ringdal, K. (2007). Enhet og mangfold. Bergen: Fagbokforlaget

Slapgaard, O. V. & Skogen, P. G. (s.a.). *Helsegevinster*. Lokalisert 24.04.14 på;
<https://ndla.no/nb/node/70231?fag=46>

Tessier, D., Sarrazin, P. & Ntoumanis, F.N. (2008). The effects of an experimental programme to support students' autonomy on the overt behaviours of physical education teachers. *European Journal of Psychology of Education*. 23(3), 239-253.

Thune, I. (2011). Kreftutvikling og fysisk aktivitet. I Øverby, N. C, Torstveit, M. K. & Høigaard, R. (Red.), *Folkehelsearbeid* (1. utg., s. 112-123). Kristiansand: Høyskoleforlaget

Utdanningsdirektoratet. (2012). *Læreplan i Kroppsøving*. Lokalisert 03.03.14 på:
<http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Formaal/>

Utdanningsdirektoratet. (2012b). *Motivasjon for læring og læringsstrategiar*. Lokalisert 26.03.14 på; <http://www.udir.no/Lareplaner/Kunnskapsloftet/Prinsipp-for-opplaringa/Motivasjon-for-laring-og-laringsstrategiar/>

Utdanningsdirektoratet. (2012c). *Prinsipp for opplæringa – Elevmedverknad*. Lokalisert 30.03.14 på; <http://www.udir.no/Lareplaner/Kunnskapsloftet/Prinsipp-for-opplaringa/Elevmedverknad/>

Utdanningsdirektoratet. (2012d). *Prinsipp for opplæringa – Lærarar og instruktørar: Kompetanse og rolle*. Lokalisert 07.04.14 på;
<http://www.udir.no/Lareplaner/Kunnskapsloftet/Prinsipp-for-opplaringa/Lararar-og-instruktorar--kompetanse-og-rolle/>

Utdanningsdirektoratet. (2012e). *Prinsipp for opplæringa – Læringsplakaten*. Lokalisert 07.04.14 på; <http://www.udir.no/Lareplaner/Kunnskapsloftet/Prinsipp-for-opplaringa/Laringsplakaten/?read=1>

Utdanningsdirektoratet. (2013). *Veiledning til læreplan i kroppsøving*. Lokalisert 04.04.14 på;
<http://www.udir.no/Lareplaner/Veiledninger-til-lareplaner/Revidert-2013/Veiledning-til-revidert-lareplan-i-kroppsoving/2-Fagets-egenart/>

Vaaler, S. & Berg, J. P. (2009). *Diabetes*. Lokalisert 28.03.14 på; <http://sml.snl.no/diabetes>

Widerberg, K. (2001). Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt. Oslo: Universitetsforlaget

Zhang, T., Solmon, M. A., Kosma, M., Carson, R. L. & Gu, Z. (2011). Need Support, Need Satisfaction, Intrinsic Motivation, and Physical Activity Participation among Middle School Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 51-68.